SERI KESEHATAN

Haid pertamaku

ALIYA, ITU BUKAN PENYAKIT. ITU TANDA BAHWA KAMU SUDAH MULAI DEWASA. MURID IBU BUKAN ANAK-ANAK LAGI, TAPI SUDAH MENJADI SEORANG GADIS REMAJA

OSIS

KOMIK LITERASI

USIA 10+TH

Dipersembahkan oleh pendidikan.id

Komik Literasi

Sebuah metode pembelajaran terbaru untuk meningkatkan minat baca anak menggunakan metode digital untuk seluruh anak-anak di Indonesia guna mendapatkan bahan bacaan yang baik, mendidik dan GRATIS.

Komik Pendidikan

Komik **"Haid Pertamaku"** adalah komik literasi seri kesehatan yang ditujukan khususnya untuk anak perempuan yang sudah memasuki usia pubertas.
Komik pendidikan ini menyediakan informasi mengenai seluk-beluk tentang menstruasi serta memberi edukasi kepada anak-anak Indonesia bahwa menstruasi pasti akan dialami oleh setiap anak perempuan.
Selain itu, komik ini juga dilengkapi dengan gambar yang menarik sehingga menjadi metode terbaru melatih anak senang membaca.

Silahkan sebarkan komik literasi ini kepada teman, sanak keluarga dan siapapun agar semua anak bangsa dapat memanfaatkan komik ini dengan sebaik-baiknya.

Semangat literasi menuju Indonesia Hebat pada Indonesia Emas 2045!

Untuk mendapatkan komik pendidikan lainnya, silahkan kunjungi ***komik.pendidikan.id***

Dipersembahkan oleh pendidikan.id

SUATU SIANG SAAT ISTIRAHAT SEKOLAH

ADUH, PERUTKU KOK SAKIT YA?

DHEA, AKU MAU KE TOILET DULU, PERUTKU AGAK SAKIT

OKE ALIYA. AKU TUNGGU BERSAMA RATIH YA

DI DALAM TOILET

BAGIAN BELAKANG ROK KU KOK RASANYA BASAH YA?

EH? INI KAN BAU...

SAAT MEMERIKSANYA, ALIYA SANGAT TERKEJUT

LHO, KOK ADA DARAH DI CELANA DALAMKU? ADUH, ADA APA DENGAN DIRIKU?

DI LUAR TOILET

EH, ALIYA KOK LAMA SEKALI YA?

IYA, DARITADI KITA MENUNGGUNYA DI SINI. DIA MALAH ENAK-ENAKKAN DI TOILET

TOI

ALIYA! ALIYA!

TOK! TOK! TOK!

TOILET

HIKS....
HIKS....

ADA APA YA DENGAN ALIYA?

DHEA, AYO KITA PANGGIL BU GURU! AKU TAKUT ADA SESUATU DENGAN ALIYA!

DI RUANG GURU

BU NANI, ALIYA ADA DI TOILET. DIA MENANGIS DI DALAM. KAMI TAKUT ADA APA-APA

LHO, MEMANG ALIYA KENAPA?

KAMI TIDAK TAHU, BU. TADI KATANYA PERUTNYA SAKIT

TAPI DIA TIDAK KELUAR-KELUAR DARI TOILET. SAAT DHEA MEMANGGILNYA TIDAK ADA JAWABAN. LALU KAMI MENDENGAR ISAK TANGISNYA

KALAU BEGITU, AYO KITA KE SANA!

T ET

HIKS...
HIKS...

TIDAK ADA JAWABAN, TAPI TIBA-TIBA..

T ET

HIKS...
HIKS...
HUWAAAA!!!

ALIYA, INI BU NANI. ADA APA, NAK? KELUARLAH

TOILET

TOK!
TOK!
TOK!

EH?

ALIYA. ADA APA?

ALIYA, BUKA PINTUNYA, DONG! KAMI KUATIR PADAMU

ALIYA, AYO BUKA PINTUNYA! KAMU BISA CERITA KE BU NANI. ADA APA, NAK? DHEA, RATIH, AYO KITA DORONG PINTUNYA! SATU..DUA..

TOILET

CKLEK!

BU GURU...
ADA APA, NAK? CERITAKAN-LAH
BU, ADA BERCAK DARAH DI CELANA DALAMKU. AKU TAKUT BU, AKU SAKIT APA YA?
ALIYA, ITU BUKAN PENYAKIT. ITU TANDA BAHWA KAMU SUDAH MULAI DEWASA. MURID IBU BUKAN ANAK-ANAK LAGI, TAPI SUDAH MENJADI SEORANG GADIS REMAJA
AKU BINGUNG. MAKSUDNYA APA, BU?
AYO DUDUK DI SANA. IBU AKAN JELASKAN SEMUANYA

DARAH YANG KELUAR ITU ADALAH DARAH MENSTRUASI. SETIAP PEREMPUAN PASTI MENGALAMINYA. MEMANG WAKTU KELUARNYA PERTAMA KALI BISA BERBEDA-BEDA. ADA YANG SUDAH KELUAR WAKTU MASIH DI BANGKU SD. TAPI ADA JUGA YANG BARU KELUAR SAAT SUDAH SMA.

APA ITU DARAH MENSTRUASI, BU?

IBU JELASKAN, YA

APA ITU MENSTRUASI?

Secara sederhana, menstruasi atau haid adalah peristiwa keluarnya darah dari vagina/daerah kewanitaan akibat sel telur di dalam rahim yang tidak dibuahi. Menstruasi adalah proses yang normal dan akan dialami setiap wanita yang sudah dewasa atau gadis yang memasuki masa puber.

Setiap wanita yang sudah dewasa selalu mengalami masa rutinitas bulanan yang disebut haid atau menstruasi.

Siklus menstruasi biasanya terjadi selama 3-7 hari dan berulang setiap 21 hingga 30 hari. Namun setiap wanita bisa berbeda-beda.

Terkadang menstruasi setiap wanita tidak teratur. Ada yang maju atau mundur datangnya, hingga lebih dari 7 hari. Namun itu masih bisa dikatakan normal. Ada banyak penyebab mengapa menstruasi tidak teratur datangnya, antara lain stress, penurunan/kenaikan berat badan, penggunaan obat tertentu, dan lain-lain.

pendidikan.id

Beberapa hal yang terjadi sebelum dan pada saat menstruasi adalah:

1. Keluarnya darah

2. Perubahan mood

Perubahan mood biasanya terjadi menjelang dan pada saat datangnya menstruasi. Hal ini disebabkan oleh adanya reaksi kimia dalam tubuh yang disebut hormon. Perubahan hormon akan mempengaruhi seseorang, seperti:

a. Terjadi perubahan suasana hati yang berpengaruh pada tingkah laku

b. Terjadi perubahan kondisi fisik, misalnya:

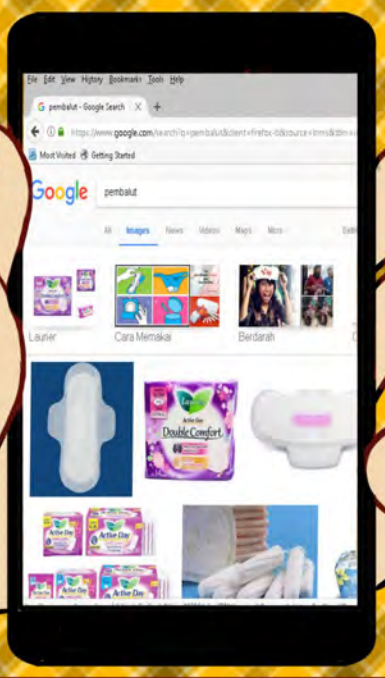
- **Kram perut**
  Kram perut dapat diatasi dengan mengompres perut menggunakan air hangat atau minum obat anti nyeri.
- **Punggung pegal**
  Punggung pegal dapat diatasi dengan mandi air hangat atau melakukan peregangan ringan.

OH, BEGITU YA BU

TAPI KALAU SETIAP BULAN ROKKU HARUS BASAH DAN KOTOR KARENA DARAH MENSTRUASI, AKU KAN MALU BU. TEMAN-TEMAN PASTI MENERTAWAKANKU

TIDAK BEGITU, NAK. SETIAP KALI MENSTRUASI KAMU HARUS MEMAKAI PEMBALUT. PEMBALUT ITU YANG MENCEGAH DARAH MEMBASAHI ROKMU

INI, IBU TUNJUKKAN



Pembalut ada dua macam, yaitu:

1. **Pembalut sekali pakai**
   Pembalut sekali pakai sangat praktis digunakan dan mudah didapatkan di mini market terdekat.

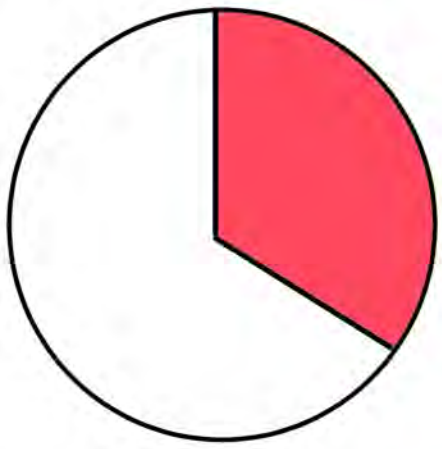
2. **Pembalut kain**
   Pembalut kain lebih ramah lingkungan. Pembalut kain dapat dibuat sendiri di rumah, namun saat ini juga mulai banyak diproduksi dan dijual di pasaran. Pembalut ini dapat dipakai berkali-kali.

Mencuci pembalut kain sebaiknya memakai air yang tidak terlalu panas dan harus dicuci bersih. Pembalut kain harus dibuang bila sudah dipakai berkali-kali. Segera bungkus dan buang ke tempat sampah.

pendidikan.id

YANG HARUS DIINGAT

1. Pembalut harus diganti setiap 3-4 jam sekali. Mengapa? Karena jika lebih lama dari itu akan membuat bakteri berkembang biak dan menimbulkan penumpukan bakteri. Hal ini dapat menyebabkan infeksi pada saluran rahim dan gejala kanker serviks.



2. Kamu harus selalu mencuci tangan sebelum dan sesudah mengganti pembalut.

3. Kapan kamu harus mengganti pembalut?
   - saat mandi pagi
   - saat di sekolah
   - setelah pulang sekolah
   - saat mandi sore
   - sebelum tidur

DHEA BERTANYA SETELAH DARI TADI MENDENGARKAN

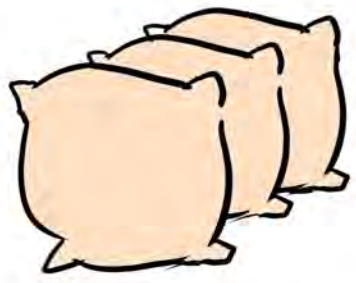
TAPI, KALAU PEMBALUT HARUS DIGANTI SETIAP TIGA SAMPAI EMPAT JAM, BAGAIMANA KALAU SEHARIAN HARUS KELUAR RUMAH, BU?

ALIYA, DHEA, RATIH, UNTUK ITU ADA TIPSNYA LHO

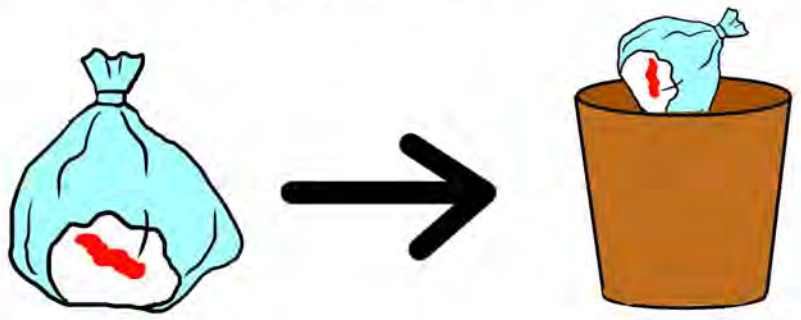
TIPS

Bila kalian harus ada diluar rumah seharian:

1. **Bawalah beberapa buah pembalut/pembalut kain dari rumah sebagai cadangan untuk mengganti.**



2. **Setelah ganti pembalut yang baru, sebaiknya pembalut yang lama dibungkus dahulu dengan plastik atau kertas koran kemudian baru dibuang. Namun bila memakai pembalut kain, pembalut yang sudah terpakai bisa dibawa pulang untuk segera dicuci kembali.**



3. **PENTING!!! Selalu bersihkan daerah kemaluan dari darah menstruasi setiap kali mengganti pembalut.**

BU,
BADANKU LEMAS
DAN PERUTKU SAKIT.
BERAT RASANYA
UNTUK BERGERAK

ITU GEJALA YANG WAJAR
SAAT MENSTRUASI ATAU HAID.
ADA BEBERAPA CARA UNTUK
MENGURANGI RASA SAKIT KOK,
MISALNYA MINUM AIR HANGAT
ATAU OBAT PEREDA RASA SAKIT
YANG DIJUAL DI APOTIK

INI CONTOH JAMU
PEREDA RASA SAKIT
SAAT MENSTRUASI

Help
33 Manfaat Kiranti Saat Ha
agi para wanita, mengalami saat datang bulan atau yang biasa disebut haid maupun menstr
at yang kurang menyenangkan. Hal itu dikarenakan bagi sebagian wanita mengalami berba
enstruasi, seperti nyeri perut, rasa letih, lesu, terjadinya keputihan, serta bau badan yang k
menggangguu aktivitas keseharian mereka.
KIRANTI
KIRANTI
KIRANTI
Saat ini banyak sekali produk-produk yang menawarkan solusi untuk mengatasi masalah tersebut. Salah satunya adalah kiranti . Produk ini telah mendapatkan predikat dari BPOM RI sebagai salah satu obat herbal terstandar dan telah mendapatkan sertifikasi CPOTB (Cara Pembuatan Obat Tradisional yang Baik), serta jaminan kemanaman pangan ISO 22000: 2005. Selain itu, kiranti telah mendapatkan sertifikat halal dari Majelis Ulama Indonesia (MUI).
Kandungan Herbal Dalam Kiranti
Kiranti merupakan obat herbal untuk mengatasi gangguan datang bulan seperti mengatasi ra
lesu, bau badan tak sedap, keputihan, dan berbagai gangguan menstruasi lainnya dimana n
membuat seorang wanita tetap fit dan bugar sehingga dapat meningkatkan mood dan dapat
selama masa haid.
Kandungan bahan-bahan herbal alami yang terkandung dalam kiranti diantaranya adalah :

Pada saat menstruasi, tubuh membutuhkan asupan makanan yang bergizi untuk memenuhi semua kebutuhan tubuh pada saat menstruasi.

Ada beberapa jenis makanan yang baik untuk dikonsumsi pada saat menstruasi, yaitu:

- sayuran hijau

- buah-buahan

- daging

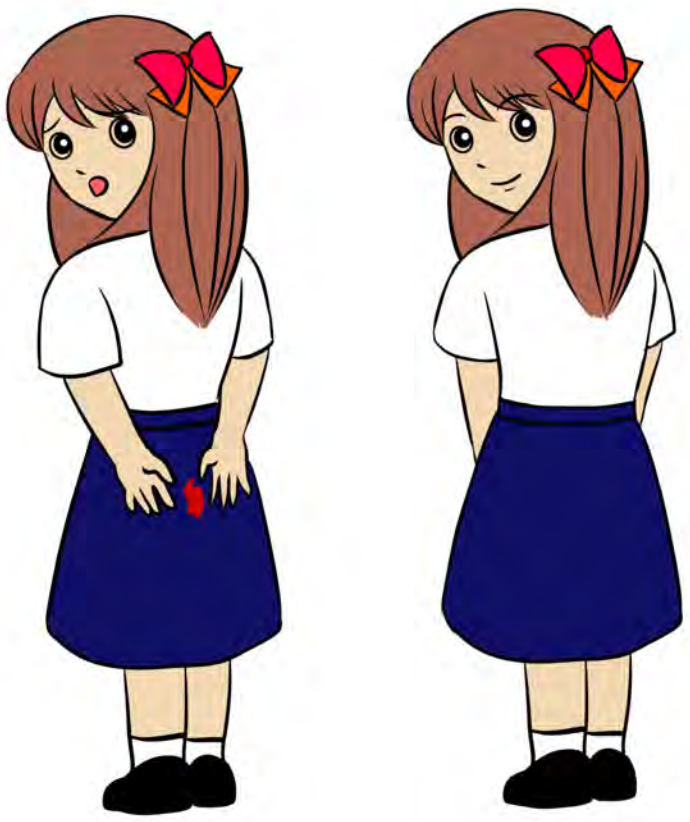
- telur

- makanan berprotein dengan kandungan zat besi yang tinggi

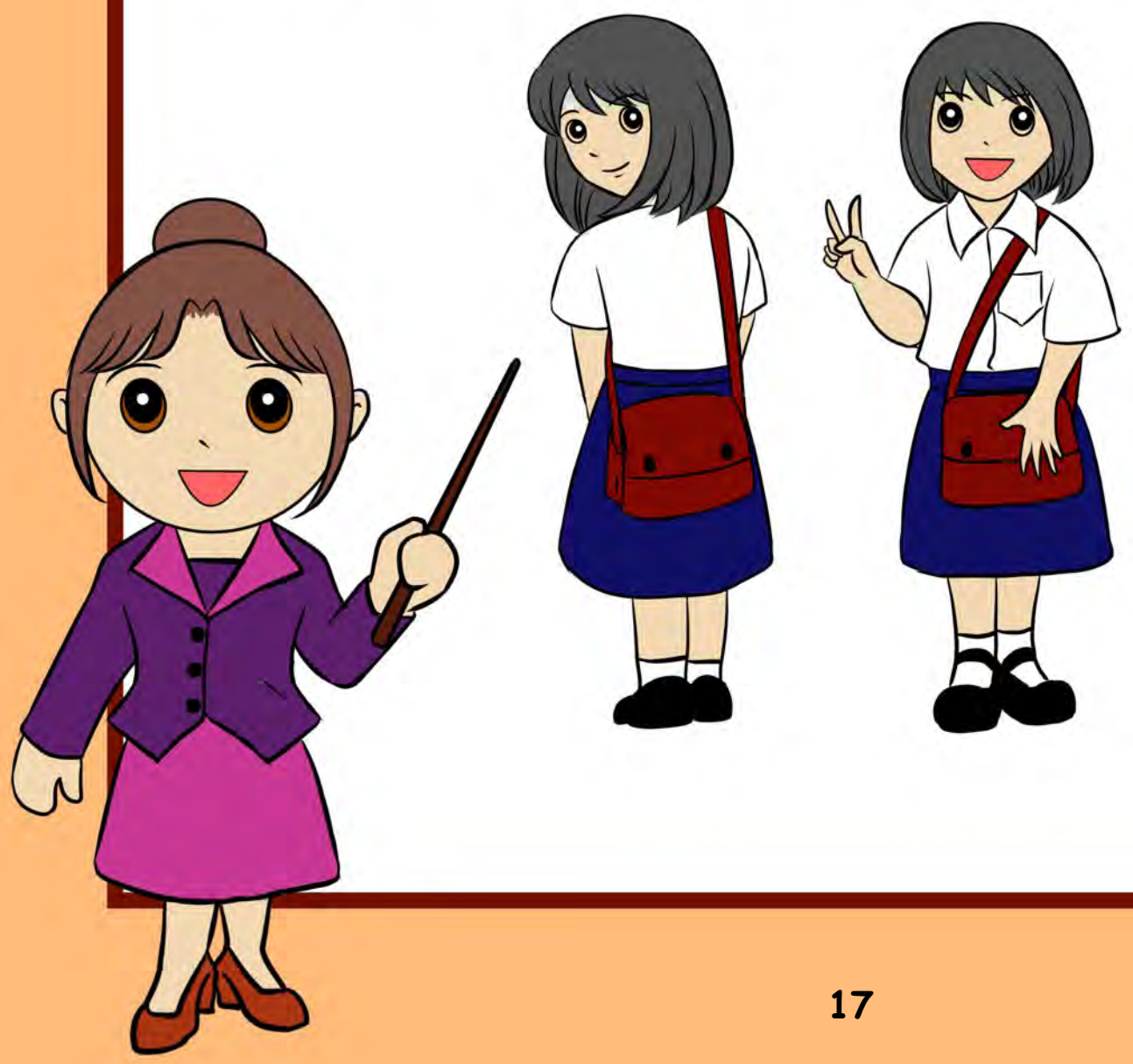
KENAPA KAMU MASIH TERLIHAT SEDIH, ALIYA?
AKU MALU PADA TEMAN-TEMANKU, BU. MEREKA PASTI MENERTAWAKANKU KALAU MELIHAT ROK SEKOLAHKU BERWARNA MERAH
MAU IBU BERI SOLUSINYA?
IYA BU, ALIYA BENAR-BENAR MALU KALAU SAMPAI BANYAK TEMAN YANG TAHU
INI LIHAT. ADA BEBERAPA SOLUSI UNTUKMU
wikiHow
Dealing with Accidents

Ada beberapa cara yang bisa dilakukan untuk menutupi noda darah di pakaian yang kita pakai :

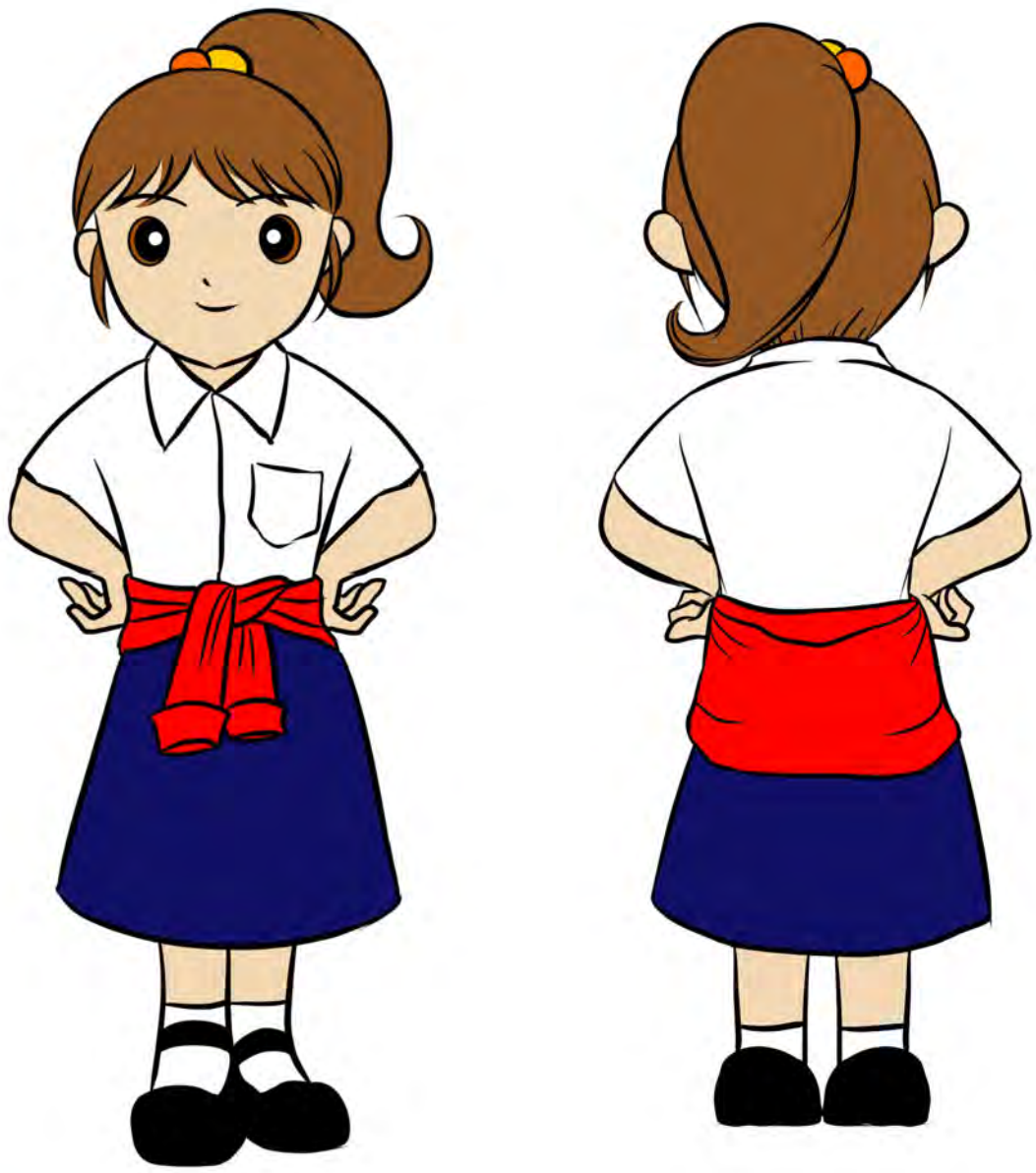
1. **Putarlah bagian belakang rok yang terkena noda ke depan**



2. **Tutupilah bagian rok yang terkena noda dengan tas**



3. Tutupilah bagian rok yang terkena noda dengan jaket. Selain membuat kalian aman, jaket juga membuat penampilan terlihat lebih keren.



TERIMA KASIH BU NANI. AKU SENANG PUNYA IBU GURU YANG PANDAI DAN BAIK HATI SEPERTI IBU

BAIKLAH

AYO SEKARANG KITA KE UKS, MEMINTA PEMBALUT UNTUKMU

TOILET

TOILET

Apakah kalian tahu ?

Rata-rata anak perempuan akan mengalami menstruasi (haid) pertama pada usia 12 tahun. Setiap hari anak perempuan dan anak laki-laki mengalami puber lebih awal.
Bahkan ada seorang anak perempuan yang sudah mengalami menstruasi (haid) pada usia 9 tahun.
Penyebabnya belum jelas, tetapi faktor lingkungan seperti pola makan dan stres yang tinggi diduga kuat sebagai penyebabnya.

Jika kalian pertama kali merasakan menstruasi (haid) dan masih merasa kebingungan, takut, malu atau panik segera bertanya kepada ibu atau kakak perempuan yang lebih tua.

Menstruasi adalah sebuah proses alami dan hal yang wajar dialami oleh setiap anak perempuan, khususnya yang sudah memasuki masa puber.
Menstruasi (haid) akan terjadi satu kali dalam satu bulan.
Ada dua siklus, yaitu 21 hari, 28 hari atau yang lebih 7 hari dari sebelumnya.

JANGAN LUPA
BAGIKAN INFORMASI INI
KEPADA TEMAN-TEMANMU YA,
AGAR MEREKA TIDAK MERASAKAN
KETAKUTAN SAAT MENGALAMI
MENSTRUASI UNTUK
PERTAMA KALINYA

Komik "Haid Pertamaku" merupakan komik literasi dengan *Seri Kesehatan* yang diterbitkan oleh **Pendidikan.id** dan dikelola oleh guru-guru yang berpengalaman di bidangnya. Bertujuan menyediakan informasi dan panduan yang tepat untuk anak-anak Indonesia bagaimana cara menjaga kebersihan dan kesehatan saat menstruasi.

Komik Pendidikan "Haid Pertamaku" ditujukan untuk anak-anak Indonesia khususnya anak perempuan dengan usia 10+ tahun. Komik literasi ini diharapkan dapat mengubah pola pikir anak bangsa bahwa menstruasi merupakan suatu proses alami dan hal yang wajar dialami oleh setiap anak perempuan jika sudah memasuki usia pubertas.

Hak Cipta dilindungi :

Komik ini dapat dipergunakan untuk tujuan pendidikan dasar dan kegiatan nirlaba tanpa meminta ijin dari pemilik hak cipta dengan ketentuan mencantumkan nama sumber.

Penggunaan **komik "Haid Pertamaku"** untuk tujuan komersial harus mendapatkan ijin tertulis dari Pendidikan.id. Untuk informasi lebih lanjut, kunjungi website kami di *www.pendidikan.id*

- **Ide cerita :** Team Pendidikan.id
- **Ilustrasi cerita :** Sarah Astari Mutiara, S.E.,M.M.
- **Editor :** Hepy Prasetyo Aju, S.Sos., S.Pd.
- **Diterbitkan :** September 2017

Dipersembahkan oleh pendidikan.id